

# DARK BLOG



O UNIVERSO DARK DE FÃ PARA FÃ

## CURIOSIDADES • MÁGICA E

# O QUE É UM DIÁRIO DOS SONHOS E POR QUE VOCÊ DEVERIA TER UM

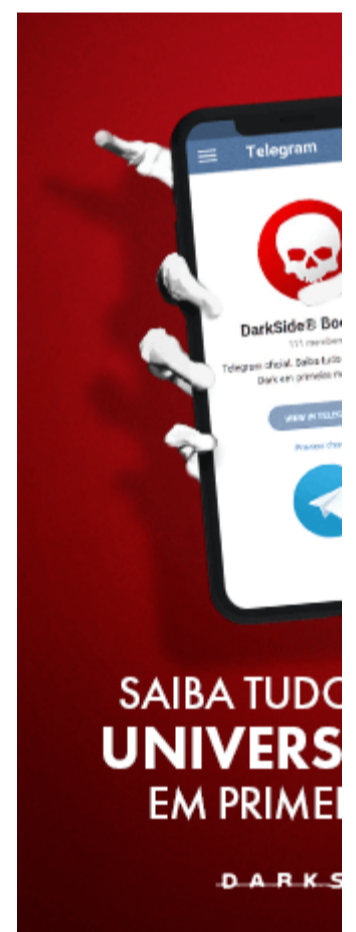
Nossos sonhos revelam muito mais do que podemos imaginar

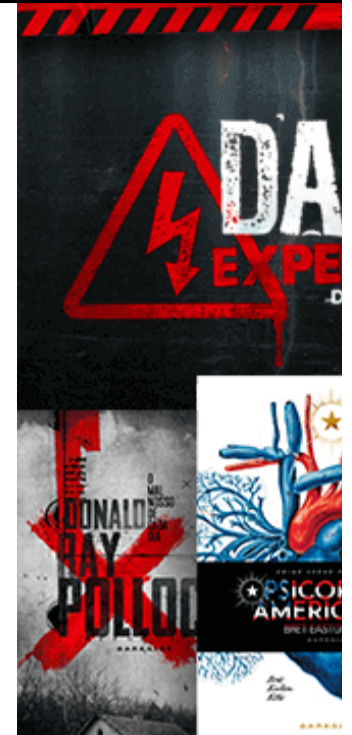


Os sonhos despertam nossa atenção desde sempre, nos trazendo visões sobre desejos ocultos, medos e, até mesmo, sobre nosso futuro. O assunto já foi debatido de infinitos pontos de vista e está presente na cultura pop em diversas obras, como quadrinhos, filmes e livros.

Dentre os muitos estudos e livros sobre os sonhos, destaca-se a obra de Gustavus Hindman Miller, que se dedicou a interpretar mais de 10 mil sonhos em um estudo convincente e completo de inúmeros símbolos que aparecem em nossa paisagem onírica. Seu livro, publicado um século atrás, foi atualizado pelas autoras Linda Shields e Lenore Skomal que, juntas, adicionaram cerca de 2 mil entradas novas que contemplam a vida moderna em muitas nuances. A obra atualizada ganhou uma **versão especial e psicodélica pela DarkSide® Books.**

**LEIA TAMBÉM: LANÇAMENTO: DICIONÁRIO DOS SONHOS, DE GUSTAVUS HINDMAN MILLER, LINDA SHIELDS E LENORE SKOMAL**





Os sonhos também serviram de inspiração para quadrinhos como **Sandman** — cuja adaptação para série estreia em 05 de Agosto da Netflix — e **Black Dog: Os Sonhos de Paul Nash** — do premiado artista Dave MacKean, que também é o criador das capas de Sandman.

Nos quadrinhos de Gaiman, os sonhos são tão importantes que existe um reino próprio dedicado a ele (o Sonhar), governado por uma entidade chamada de Morpheus, Lorde Moldador ou, simplesmente, Sandman. Seu reino não é um lugar físico, na verdade, ele é “**um reino composto de contos e pesadelos, tecido no frágil tear das mentes adormecidas**” para onde cada pessoa viaja ao adormecer.

**LEIA TAMBÉM:** [TUDO QUE VOCÊ PRECISA SABER SOBRE SANDMAN NA NETFLIX](https://darkside.blog.br/o-que-e-um-diario-dos-sonhos-e-por-que-voce-deveria-ter-um/)



Créditos: Vertigo

Já McKean aborda os sonhos de uma forma bem diferente. Em seu quadrinho, o artista — que ficou conhecido por sua colaboração com Neil Gaiman —, explora a vida de **Paul Nash, pintor inglês surrealista que combateu na Primeira Guerra Mundial**. Esse período delicado foi determinante na vida do pintor, e marcou profundamente sua produção artística posterior.



utilizadas por todos que queiram explorar o mundo onírico. Uma das ferramentas mais usadas é o diário dos sonhos e, se você não sabe o que é, a Caveira explica e ainda te ensina a montar um.

## O que é o diário dos sonhos

Um diário dos sonhos nada mais é do que um registro dos nossos sonhos, seja em formato de textos, ilustrações ou áudios. Essa ferramenta não apenas nos ajuda a lembrar do que sonhamos como também nos ajuda a interpretar e notar padrões em nossas aventuras oníricas.

Muitas vezes nossos sonhos misturam pedaços da realidade com coisas que parecem completamente sem sentido, mas registrar e analisá-los nos dá um novo nível de compreensão do nosso inconsciente. Esses registros também podem servir para exercitar nosso lado criativo e nos dar ideias que não teríamos despertos.

Algumas culturas acreditam que, durante o sono, nossa alma sai do corpo e que as cenas que vemos são das viagens que ela faz. Pensando nisso, um diário dos sonhos também pode servir como um registro dessas viagens astrais que fazemos todas as noites.

## Como criar e manter seu diário

A forma como você vai registrar esses sonhos é bastante livre, então é hora de soltar a imaginação mas, independente do formato, o mais importante é começar a registrar tudo o mais rápido possível, quando ainda estamos com o máximo de detalhes retidos na memória, por isso, muitas pessoas mantêm seus diários ao lado da cama e registram tudo logo ao acordar.

Aqui estão algumas sugestões de formatos para seu diário dos sonhos:

— Caderno/bloquinho: O método mais simples para anotar seus sonhos é o clássico papel e caneta. Deixe tudo próximo à cama e comece a anotar assim que acordar. Dê preferência para frases diretas e que descrevam o ambiente;



Créditos: Pexels

## **LEIA TAMBÉM:** 6 APLICATIVOS PARA TODA BRUXA TER EM SEU CELULAR

— Caderno de desenhos: Um método bem original é desenhar seus sonhos, independente da sua habilidade. Registrar visualmente o que foi visto é uma forma de manter na memória as cenas do nosso inconsciente;

— Gravações: Registrar em áudio, seja com um gravador próprio ou usando o do seu celular, dá um pouco mais de profundidade para nossos sonhos. Esses registros também podem ser transcritos para um diário.

Outro ponto importante para manter seu diário dos sonhos é evitar interpretá-los enquanto ainda estão sendo feitos os registros, ou seja, mantenha seu diário o mais neutro possível, registrando apenas suas lembranças, paisagens e ações.

Quanto mais dias seguidos você conseguir registrar seus sonhos, mais rapidamente isso se tornará um hábito e, quanto mais material registrado, melhor será a sua interpretação. A frequência dos registros é um ponto muito importante para a manutenção do diário.

## **Como interpretar seus sonhos**

Quando você tiver registrado mais de 10 ou 15 sonhos, é hora de começar a procurar padrões ou repetições neles, seja em situações, cores ou até mesmo pessoas que aparecem em suas aventuras oníricas. Aos poucos, os significados dos sonhos começarão a ser revelados e a análise deles se tornará mais fácil.

Nossos sonhos são portais para o inconsciente, uma linguagem espiritual para desvendar aspectos do nosso passado, presente e futuro. Decifrar suas mensagens, portanto, é passar a conhecer as nossas singularidades e acessar um estado de percepção plena do nosso entorno. Com o **Dicionário dos Sonhos**, livro da marca Magicae da DarkSide® Books, fazer isso será revelador.



O **Dicionário dos Sonhos** inclui uma apresentação que discute como e por que os sonhos podem auxiliar na atenção plena ao seu futuro, bem como o aviso de que, é claro, objetos, ideias ou situações diferentes podem carregar significados distintos para as situações que cada pessoa vivencia. As entradas são organizadas em ordem alfabética, para que os leitores possam navegar por assuntos ou objetos que aparecem em sonhos com certa regularidade.

**INTERPRETE SEUS SONHOS:** [DICIONÁRIO DOS SONHOS, DE MILLER, SHIELDS E SKOMAL](#)

### Sobre DarkSide



Eles bem que tentaram nos vender um mundo perfeito. Não é nossa culpa se enxergamos as marcas de sangue embaixo do tapete. Na verdade, essa é a nossa maldição. Somos íntimos das sombras. Sentimos o frio que habita os corações humanos. Conhecemos o medo de perto, por vezes, até rimos dele. Dentro de nós, é sempre meia-noite. É inútil resistir. Faça um pacto com quem reconhece a

beleza d' O terror. O terror. Você é um dos nossos.

[Website](#)

### 0 Comentários

Deixe o seu comentário!